



МИРА  
И ГОША  
ВЗРОСЛЕЮТ



Наталья Ремиш



# ПРОСТО О ВАЖНОМ



Учимся говорить  
о своих чувствах



МИОО

# Содержание

От автора .....	4
Как пользоваться книгой .....	7
Привет, это мы! (знакомство с героями).....	8
Лужа (о том, что нельзя смеяться над другими) .....	10
Лягушка (о запретах и злости).....	23
Пуспустар (о важности говорить о своих чувствах).....	36
Домик на дереве (о заботе о малышах).....	49
Жуки и пауки (о праве увлекаться тем, что тебе интересно).....	64
Босоножки (об отстаивании личных границ).....	79
После каникул (о пассивной агрессии).....	92
Важно делиться (про поддержку и манипуляции).....	107
Бойкот (о том, когда все против тебя).....	117
Нелучшие друзья (о важности вопросов).....	131





## ОТ АВТОРА

Привет, мамы и папы, бабушки и дедушки, тёти, дяди и любые другие значимые взрослые, которые будут читать эту книгу детям! А также привет, старшие братья и сёстры, если именно вы решите познакомить младших с историями про Гошу и Миру. Эта, четвёртая, книга отличается от трёх предыдущих тем, что многие истории взяты из реальной жизни. С настоящей Мирой, которой недавно исполнилось 7 лет, мы исследовали отношения детей внутри семьи, в школе, на детской площадке, в различных кружках и студиях, куда ребята ходят заниматься любимым делом. Мы наблюдали за тем, как иногда им бывает сложно защитить себя, как часто дети сами могут обидеть, как шутки оказываются недобрыми, а друзья ведут себя некрасиво. Нам очень хотелось понять, почему мы, люди, редко извиняемся или делимся своими чувствами. Почему мы защищаемся вместо того, чтобы обезоружить открытостью.

Вы узнаете, как Мира и Гоша обсуждают свои чувства в сложных ситуациях. Будет много рассказов о школе и об отношениях брата и сестры. Впервые Мира и Гоша открыто скажут о своих эмоциях именно друг другу. Раньше они больше общались с родителями, а теперь, приобретая навык открытой коммуникации, учатся говорить о том, что чувствуют, своим ровесникам.

«Мне грустно». «Мне страшно». «Я боюсь потерять». «Я люблю». «Я ревную». «Я завидую». «Я стесняюсь». «Мне противно». «Мне стыдно».

Все эти слова бывает сложно сказать. Кажется, что тебя укорят, посмеются, не поймут. Но наши герои умеют друг друга поддержать, и мы с вами можем брать с них пример.



Их открытость обезоруживает даже тех, кто делает им больно. Уязвимость, умение понимать себя и не бояться заявлять, что думаешь и чувствуешь, — этому учат нас герои четвёртой книги. Этому же учились мы с Мирой, пока писали её для вас.

*Наталья Ремиз и Мира*

